AL TIRO / La pura verdura

Mural (Mexico)

October 28, 2025 Tuesday

Copyright 2025 C.I.C.S.A., All Rights Reserved

Section: PRIMERA; Pág. 6

Length: 724 words

Byline: Paco Navarrete

Body

Salgamos un momento de las amargas noticias de desastres y la deprimente información política. Es hora de tomar un respiro, en pleno martes: salgamos a caminar a un espacio arbolado. Pocas cosas impactan de manera tan directa sobre la salud mental. En serio. No lo digo yo, lo dice la ciencia.

Dos notas periodísticas del verano pasado quedaron en mi recuerdo. La primera de ellas, que estar rodeado de naturaleza aumenta tu capacidad de atención de manera notable. El New York Times reseña un experimento de la Universidad de Michigan en el que dos grupos de estudiantes salieron a pasear luego de contestar un examen que ponía a prueba su atención y su memoria de trabajo. De regreso volvieron a someterse a la prueba.

Un grupo caminó en un entorno urbano con cemento, ruido y automóviles. El otro, en un parque con setos y arbolado. Ambos grupos aumentaron su rendimiento en la segunda prueba, pero el que había estado rodeado de naturaleza superó el resultado, con un aumento de 20 por ciento en la puntuación.

Una semana después, los grupos intercambiaron rutas. De nuevo, ganó la naturaleza. Lo más curioso es que el beneficio ni siquiera importa si te gusta pasear por los espacios verdes o no. El artículo pasó después a buscar las posibles explicaciones a este fenómeno, pero se me acaba el espacio... así que procedo con la segunda nota, esta del diario El País.

Se trata de una entrevista con la bióloga británica Kathy Willis, de la Universidad de Oxford. Ahí lidera un grupo de investigación, y cuenta que siempre se acercó a la naturaleza como un objeto de estudio, una asignatura académica. Leyendo. Muy alejada de una concepción hippie, digamos, de los árboles y demás plantas. Y sin embargo...

Algo comenzó a notar cuando sacaba al parque a sus hijos, pequeñas fieras desatadas, como suelen (solemos) ser: a los 20 minutos del paseo, se calmaban como por arte de magia. Después tuvo que salir del aislamiento de su gabinete por el trabajo de campo y recordó el efecto calmante, que favorecía su concentración. Científica al fin, decidió investigar al respecto.

Terminó escribiendo un libro, traducido al español como "Las Bondades de la Naturaleza". Ahí ahonda en lo que algunos científicos desdeñan como ideas "anticientíficas".

Esto dice: "Los árboles ahorran dinero porque hacen que enfermemos menos. Caminar 15 minutos en un bosque en contraposición a hacerlo en un entorno urbano reduce hasta un 16% el cortisol, la principal hormona del estrés. El contacto con la naturaleza no solo calma: aumenta los niveles de células NK, las asesinas naturales capaces de eliminar infecciones y células tumorales. Esto es comprobable con pruebas radiológicas".

Otras conclusiones: "Hoy no discutimos que hay que comer 30 verduras a la semana, pero existe la misma evidencia demostrando que tocar, ver, escuchar y oler vegetación puede producirte el mismo beneficio. La enzima

alfa-amilasa salival es un biomarcador de estrés. Lo han medido, por ejemplo, antes y después de una epidural diferenciando entre pacientes que podían oír sonidos de la naturaleza y pacientes que no. El resultado impacta: quienes oían cantos de pájaro rebajaban dramáticamente el nivel de estrés. Incluso si eran grabados. Eso deberían adoptarlo los hospitales. Pero... es más visto como una recomendación hippie que como una evidencia científica".

Y algo que debería tener más resonancia en nuestras ciudades cada vez más calurosas y desérticas: "Es cierto que el principal problema de las ciudades es la falta de vivienda, pero la falta de árboles va a ser el siguiente. Recuperar la relación con la naturaleza es permitir crecer lo que crece naturalmente".

Cerramos con acento, ¿positivo? "Hasta los años 80 pensábamos que teníamos que proteger la naturaleza, como si fuera algo vulnerable. En el Siglo 21 afrontamos que no es que la naturaleza sea vulnerable, lo es la vida en la Tierra. Es un cambio de paradigma. Cuando desaparezcamos como especie, la naturaleza seguirá. Ya era feliz sin nosotros".

Ahí está: vuelta hacia los espacios verdes, al menos por puro egoísmo. Es por beneficio propio. Salir y pasar el mayor tiempo posible entre la vegetación es la clave. No es necesario ir a abrazar árboles, aunque tampoco hace daño. Ojo: cuidado con las espinas de las ceibas y demás especies bravas. No vaya a ser...

paconavarrete@gmail.com

@paconavarre7e

Notes

Pagedit

Load-Date: October 28, 2025

End of Document